

Semaine du 12 octobre 2020

	Lundi, Action de grâce 12 octobre 2020	Mardi 13 octobre 2020	Mercredi 14 octobre 2020	Jeudi 15 octobre 2020	Vendredi 16 octobre 2020	Samedi 17 octobre 2020	Dimanche 18 octobre 2020
	En rediffusion			En personne	En ligne	En personne	En personne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier			Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (3/10) 9h30 – 12h00 Animatrice : Lise Harbec	Yoga  « Yoga-détente sur chaise » (1/8) 10h30 – 11h30 Animatrice : Marie-Christine Dubé	Communication consciente  « Prendre soin de soi » 9h30 – 17h30 Animateur : Erik Salazar	Journal créatif  « Journal créatif » 9h30 – 17h00 Animatrice : Lucie Vallée
			En ligne	En personne	En personne		En personne
Après-midi			En route ...  « En route vers une vie plus heureuse » (3/12) 13h00 – 15h30 animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier	Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (3/10) 13h30 – 16h00 animateur : Yves Gariépy	Deuil  « Faire le deuil d'une rupture amoureuse » 14h00 – 16h30 (4/10) Animatrice : Christiane Lerhe		Deuil  « Mon chemin de guérison » (4/10) 14h00 – 16h30 Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne	En ligne	En ligne	En personne	En ligne		En ligne
Soir	The Work  « Soirée de pratique Millefeuilles » 18h45 – 21h15 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel	Médiation pleine conscience  « Une invitation à la pleine conscience » (3/8) 19h00 – 20h30 Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	Communication consciente  « Soirée de pratique » 19h00 – 21h00 animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie	Vivre à coup de cœur  « La maman parfaitement imparfaite » (2/3) 19h00 – 21h00 Animatrice : Stéphanie Laprise	Soirée mieux-être  « Découvrez notre premier atelier multidisciplinaire Convertir la rancœur » 19h00 – 20h30 Animatrices : I. Schmit-hüsen, MC Louillet		7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » (3/9) 19h00 à 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier